

# cocina con firma

pescados, carnes y postres

02

ferran adrià

cocinero del restaurante elBulli





© de esta edición:  
2008, EL PAÍS, S. L.  
Miguel Yuste, 40 – 28037 Madrid

**coordinación**

José Carlos Capel y Julia Pérez

**textos de introducción**

José Carlos Capel

**recetas**

Ferran Adrià, restaurante elBulli  
Cala Montjoi, Roses, Girona  
Tel. 972 150 457  
[www.elbulli.com](http://www.elbulli.com)

**coordinación gastronómica**

Marc Cuspinera

**coordinación editorial**

Área de Nuevos Proyectos. Santillana Ediciones Generales S. L.

**diseño gráfico y dirección de arte**

EMO

**fotografía de cubierta**

Javier Peñas

**fotografías de interiores**

Francesc Guillaumet (recetas), Javier Peñas (p. 8) y Maribel Ruíz de Erenchun (pp. 11, 12 y 15)

**maquetación**

M. García y J. Sánchez

ISBN (obra completa): 978-84-9815-853-3

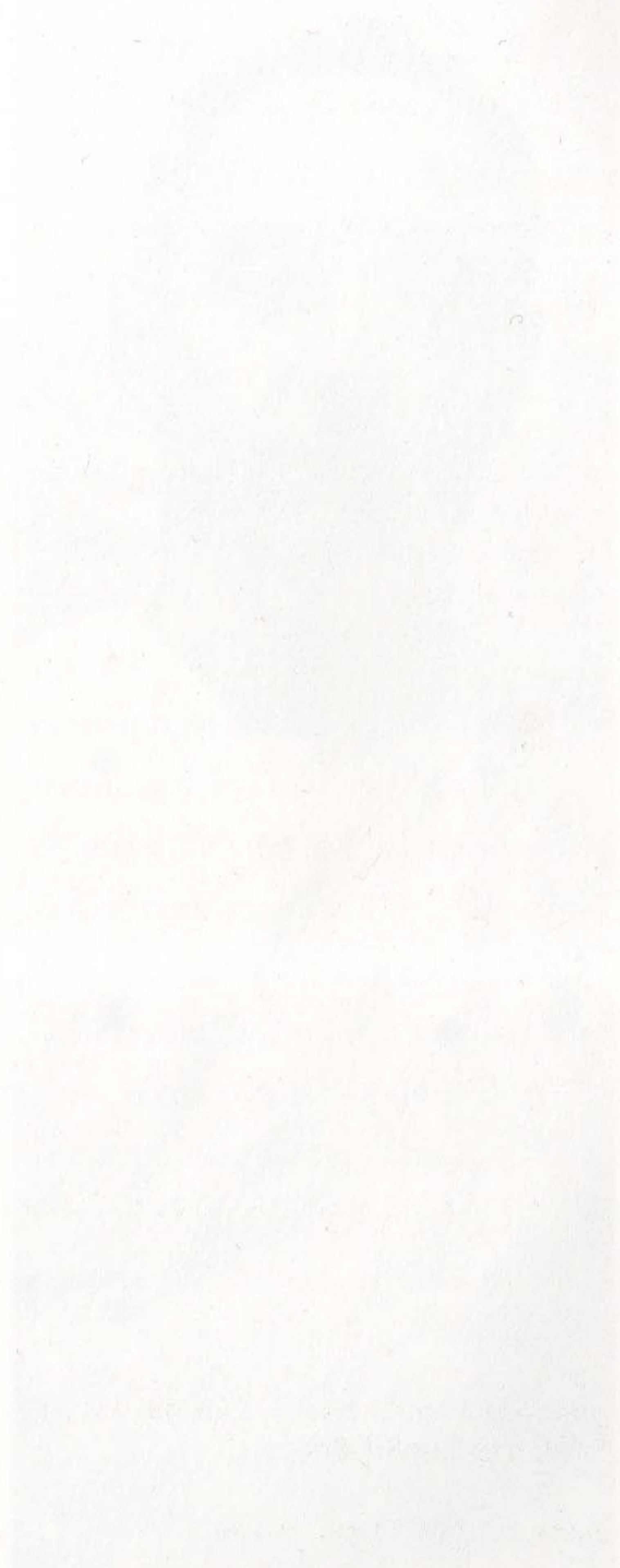
ISBN: 978-84-9815-855-7

depósito legal: M-47100-2007

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y ss. Código Penal).



# la magia de elBulli





# ferran adrià

8



Cuando a Ferran se le pregunta por el momento más decisivo de su trayectoria profesional, responde que fue en Cannes, en 1987, con ocasión de una demostración organizada por la Fundación Escoffier, en la que alguien preguntó a Jacques Maximin en qué consistía la creatividad. El cocinero francés respondió de manera tan contundente —“crear es no copiar”— que Ferran se sintió conmovido. “Nos obligó a cambiar de actitud. Fue el punto de transición entre la recreación y la creatividad. Regresamos a elBulli convencidos de que teníamos que cerrar los libros de cocina y buscar nuestra propia identidad”.

Una anécdota sencilla, que define la personalidad de Ferran, profesional tenaz, imaginativo, intuitivo y sensible, que aplica a sus razonamientos una lógica

básica y hace alarde de un portentoso talento creador.

En 1987 el restaurante elBulli se ve forzado a cerrar desde el 1 de octubre al 1 de abril. Lo que al principio era una necesidad motivada por la carencia

“la frase ‘crear es no copiar’ nos obligó a cambiar de actitud”

de clientes, se convierte en una oportunidad para investigar. Durante los meses de tiempo libre, Ferran sigue el rastro a dos cocineros franceses entonces muy avanzados: “De Pierre Gagnaire aprendimos que ‘todo era posible’. Con Michel Bras redescubrimos la naturaleza y el valor de la



sensibilidad. Ambos nos marcaron mucho. Incorporamos toques vanguardistas a nuestras recetas de base regional”.

En 1993 se publica el libro *El Bulli, el sabor del Mediterráneo*, declarado mejor libro de cocina de autor por la Academia Internacional de Gastronomía, que resumía más de un quinquenio de transición (1987-1993).

Por aquel entonces su hermano Albert, que acabaría haciéndose cargo de la dirección de elBullitaller algunos años después, comienza a especializarse en postres hasta convertirse en uno de los mejores cocineros-pasteleros del mundo. Un profesional decisivo en la carrera de Ferran que aproximaría las fronteras entre lo salado y lo dulce, y le abriría nuevos resquicios por senderos poco trillados. Así lo ratifican sus

propias palabras: “Ferran y yo tenemos una gran relación creativa. Existe una conexión entre su trabajo y el mío, lo que aporta continuidad a nuestra comida”.

En 1987 al lado de Ferran también estaban dos profesionales de la talla de Xavier Sagristà y Carles

## en 1994 Adrià empieza a aplicar un método de trabajo técnico conceptual

Abellán. “Nos movía la ilusión por hacer cosas diferentes —afirma Abellán—. Transformábamos recetas y las hacíamos evolucionar. Ferran nos obligaba a cuestionarnos todo, a descubrir el porqué de las cosas.

Colaborábamos siempre en equipo”.

Hasta 1990, elBulli no recuperaría la segunda estrella Michelin que había merecido la década anterior. Justo a principios de 1994, Adrià, que dos años antes ya había recibido el Premio Nacional de Gastronomía como Mejor Jefe de Cocina, empieza a aplicar un método de trabajo técnico-conceptual según el cual las técnicas y los conceptos surgidos de sus reflexiones y experimentos se convertían en la base de nuevas recetas, es decir, en motor de la creatividad. Gracias a este sistema (una técnica nueva puede dar lugar a decenas de recetas), surgirían en años posteriores sus famosas espumas, nuevos tipos de pasta, caramelizaciones y helados.

Cuando en 1997 elBulli obtiene su tercera estrella Michelin, era ya



evidente que resultaba difícil hacer compatible los ejercicios de creatividad con las absorbentes exigencias del negocio. Aconsejado por otro gran cocinero francés, el emblemático Joël Robuchon, Adrià disocia el trabajo de elBulli de la labor creativa. Pone en marcha elBullitaller dentro de las cocinas que elBullicatering tenía abiertas en el Acuario de Barcelona, hasta que en 1999 traslada su sede junto a las Ramblas, ya bajo la dirección de Albert Adrià.

Un año antes, en 1998, se había publicado *Los postres de El Bulli*, de Albert Adrià, así como *Los secretos de El Bulli* y *Cocinar en 10 minutos*. Y también *Las 50 nuevas tapas* y *70 platos nuevos y ligeros para el verano*, para la revista femenina *Woman*. Libros a los que seguiría *Celebrar el milenio con Arzak y Adrià* (1999) en colaboración con su amigo Juan Mari Arzak.

Vorágine editorial no exenta de aspiraciones didácticas y comunicativas, que difundirían el trabajo de Adrià por Japón y todo el mundo occidental.

Tan vasto es el legado de Adrià que parece imposible que sólo con sus colaboradores haya sido capaz de haberlo inspirado en un tiempo

“para estar  
arriba necesitas  
contar con el  
mejor equipo”

limitado. “Para estar arriba del todo necesitas contar con el mejor equipo; lo que nos distingue del resto es que somos una gran familia”, explica Adrià. Familia “bulliciosa” que perdura a lo largo del tiempo. En el núcleo duro, sus dos propietarios al 50%, Adrià y Juli

Soler. Y a su lado su hermano Albert, que mantiene una estrecha relación con Oriol Castro, otro *crack*.

En 2001 se comienza a publicar una trilogía que analiza los últimos 20 años de la cocina en elBulli: *elBulli 1983-1993*, *elBulli 1994-1997* y *elBulli 1998-2002*, libros que se acompañan de sus respectivos CD-ROM. Con posterioridad irían apareciendo *elBulli 2003*, *elBulli 2004*, y *elBulli 2005*, que con el tiempo se traducen al inglés, francés, italiano, japonés y alemán. Y en 2004 se edita en Francia *Texto y pretexto a texturas*, *elBulli*, *Soler y Adrià*, escrito por Óscar Caballero, y en 2004 la colección *La cocina fácil de Ferran Adrià*. Por si no fuera suficiente, en 2007 salen a la venta otras dos obras, *Un día en elBulli*, editado por elBullibooks, y *elBulli desde dentro*, obra de Xavier Moret, que obtuvo en 2006 el Premio Sent Sovi.





El equipo de cocina de elBulli, preparando ingredientes.

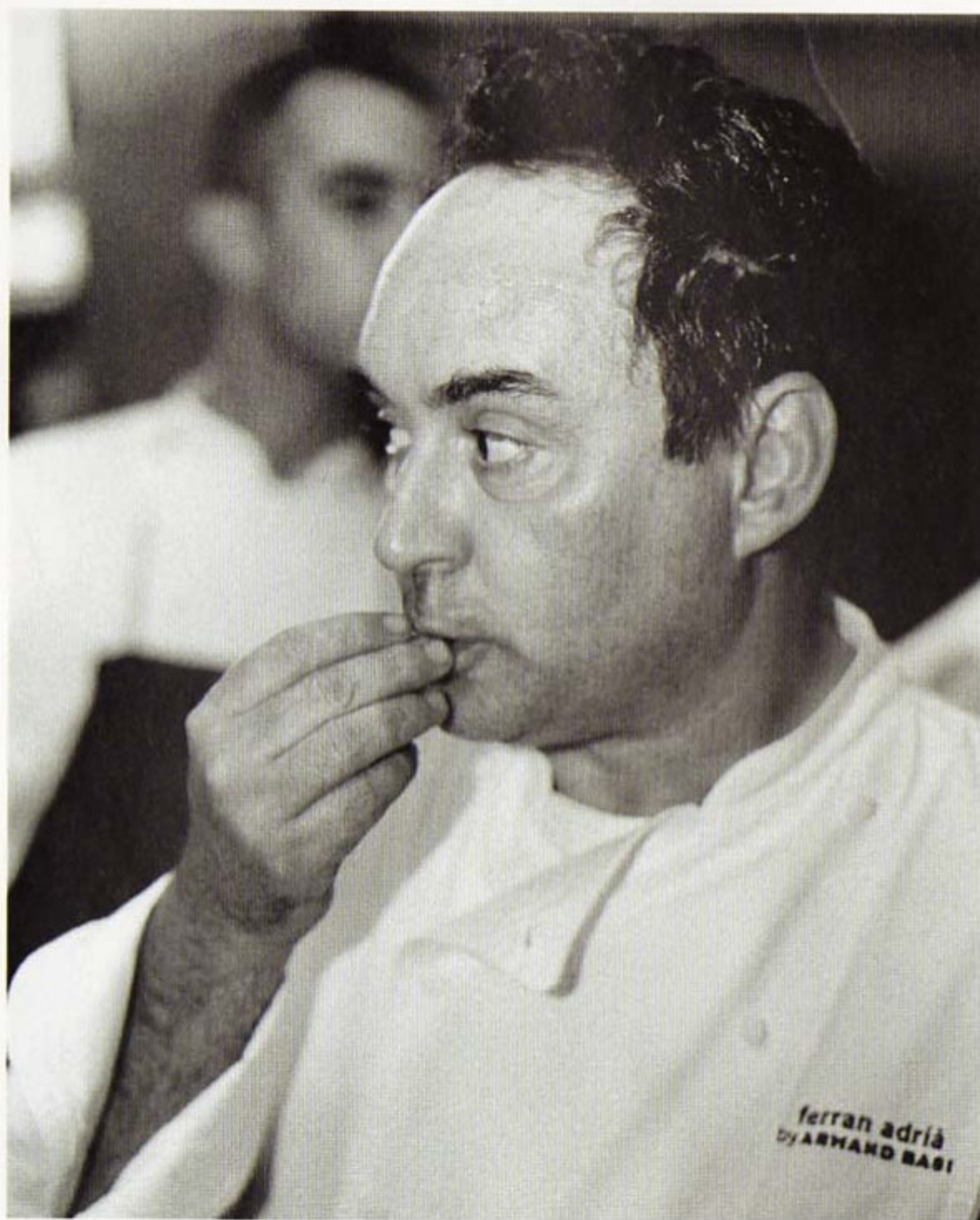
¿Existen otros motivos, aparte de los estrictamente económicos, que justifiquen semejante fecundidad editorial? “Es el único recurso que tenemos para combatir el plagio. Equivale a patentar nuestras recetas”, comenta Adrià.

Desde 1990 ambos hermanos, en perfecta simbiosis, comienzan a abrir nuevos senderos en la alta cocina, influyendo en el trabajo de profesionales de todo el planeta para los que Ferran es un personaje idolatrado. Parece, pues, lógico que en enero de 2006, con ocasión de la IV Cumbre Internacional de Gastronomía madridfusión, ante más de 200 periodistas internacionales, Adrià desarrollase los 23 puntos que resumían su filosofía de trabajo de los que parece obligado entresacar algunos:

3) Todos los productos poseen el mismo valor gastronómico, con



independencia de su precio (una buena sardina es mejor que una mala langosta); 5) aunque se modifiquen las características de un producto, el objetivo básico es preservar su sabor original; 7) las nuevas tecnologías son un apoyo para avanzar; 12) se crea en equipo, la investigación es un requisito básico del progreso culinario; 13) se difuminan las fronteras entre el mundo dulce y el salado; 14) con los segundos platos se rompe la vieja trilogía producto-guarnición-salsa; 22) los menús degustación, compuestos por pequeños aperitivos, bocaditos, tapas y prepostres, son la máxima expresión de la cocina de vanguardia; 23) para que la cocina progrese es primordial la colaboración entre los cocineros y otros expertos del mundo de la cultura (historia, arte, diseño industrial).





En suma, un prolijo manifiesto que resume su manera de pensar y cocinar, justo la que ha llevado a España a la cima de la cocina mundial. ¿Cómo denominar este movimiento? ¿Cocina de vanguardia española?

¿Tecnoemocional, como sugiere el periodista Pau Arenós?

¿Tecnococina? ¿Neococina, como ya la apodaba Vázquez Montalbán?

Desde hace años, cada nueva temporada, los platos que componen los menús de elBulli juegan con el paladar de los privilegiados comensales que consiguen sentarse en sus mesas. A lo largo de 30 servicios, o algunos más, se suceden los desafíos, las sorpresas y las provocaciones. El universo de Adrià hace alarde de recursos inagotables. Cada una de sus propuestas esconde sensaciones inesperadas, toques de magia

y alardes técnicos. Ningún otro restaurante en el mundo ofrece una armonía tan perfecta entre elementos contrapuestos. O lo que es igual, nadie como Adrià es capaz de armonizar técnica y emociones,

“todos los productos poseen el mismo valor gastronómico, con independencia de su precio”

disociar sabores, convertir en sublimes recetas caseras y transformar alimentos sencillos en bocados singulares. Y siempre con un irrenunciable sentido del humor, una predisposición a los trampantojos, los toques *naïf* y los chispazos de ingenio.

En sus menús, rabiosamente dietéticos, se adivinan muchas horas de ensayo. No son estrictamente vegetarianos, pero se aproximan mucho a su concepto (brotes de semillas, frutos secos, pipas tiernas, capullos de flores). Nada de carne, salvo ciertos apuntes esporádicos. Además, subyace una suerte de yin-yang gastronómico: lo dulce se mezcla con lo salado, lo frío con lo templado y lo suave con lo crujiente con un espíritu zen inconfesado. Las frutas saltan a los aperitivos y los lácteos aparecen en cualquier servicio. Por si no fuera suficiente, prescinde del pan y una gran parte del menú se toma con los dedos para despertar la sensibilidad de los comensales. De los platos ultratecnológicos, elBulli salta a la materia prima en estado bruto, para, enseguida, volver a su mundo etéreo. elBulli no vende comida, sino sensaciones.



Sabores desconocidos, evocaciones a la tierra o viajes de la memoria a países lejanos.

Y detrás de sus propuestas, técnicas insólitas, llámense liofilizaciones, “sferificaciones”, encapsulados, caramelizaciones de aceite o lo que corresponda. Y para ponerlas a punto, un arsenal de recursos, tipo gluconolactato, nitrógeno líquido, maltodextrina de tapioca o goma Xantana.

En el verano de 2002, el restaurante situado en la cala Montjoi recibió una gran visita. Cuando los insignes chefs franceses Paul Bocuse y Alain Ducasse entraron por la puerta, Adrià dio orden a su equipo de parar máquinas, arrodillarse ante ellos y sentenciar: “Tenemos al papa de las cocinas, el señor Bocuse”. Pocos días después, Bocuse envió una carta a Adrià

que rezaba: “Bravo por su creatividad. Es usted único en el mundo. Ha marcado la cocina de hoy y la de mañana. Mil gracias”. Ferran Adrià colabora estrechamente

## un mito que cuando se quita el gorro es una persona absolutamente normal

con la Fundación Alicia (obra de difusión cultural e investigación científica, puesta en marcha por Caixa Manresa y la Generalitat de Cataluña, con la que ha publicado el *Léxico científico gastronómico*). Además, dirige la cátedra Ferran Adrià, en la Universidad Camilo José Cela de Madrid. Y en su currículo

acumula un número inacabable de galardones internacionales. Sólo la lista de premios recibidos en 2007 resulta apabullante: Premio White Guide Global Gastronomy Award en Estocolmo; Medalla de Oro del Mérito Europeo, concedida por la Fundación del Mérito Europeo; Medalla de Oro al Mérito de las Bellas Artes del Ministerio de Cultura de España; artista invitado en la muestra de Arte Contemporáneo Documenta 12, en Kassel, con una intervención que consistió en convertir el Bullirestaurante en el pabellón G de la feria y, en diciembre, doctor *honoris causa* por la Universidad de Barcelona.

A pesar de ser un mito internacional, Ferran Adrià asegura que cuando se quita el gorro de cocinero es una persona normal, y que disfruta viendo comer a la gente.





Albert y Ferran Adrià en la cocina de elBulli.



# 01. pescados y mariscos

- buey de mar con panceta confitada a la cantonesa
- canelón de aguacate y buey de mar
- cigala unilateral
- espardeñas con puré de albedo
- fondue de langostinos
- salmonetes con puré de suquet
- sardinas con coco y curry
- ventresca de atún confitada en aceite de atún en conserva
- ventresca de caballa teriyaki



# buey de mar con panceta confitada a la cantonesa

## ingredientes para 4 personas

- 8 patas de buey de mar de unos 25 g
- 8 minicebollas tiernas escaldadas y peladas
- 24 shitakes
- germinado de cilantro fresco
- sésamo blanco

### para la grasa de panceta ibérica salada

- 300 g de panceta ibérica salada
- 3 cl de agua y 7,5 cl de aceite de oliva

### para la panceta ibérica confitada

- 600 g de panceta ibérica salada
- 250 g de grasa de panceta ibérica salada

### para la salsa de pollo a la cantonesa

- 10 cl de jugo de pollo reducido
- 9 g de jengibre fresco
- 4 g de ajo seco
- 4,2 g de anís estrellado
- 0,3 g pimienta de Sechuan
- 36 cl de aceite de oliva
- 0,5 cl de aceite de sésamo
- 0,5 cl de salsa de soja
- maicena exprés (opcional)

## preparación

### grasa de panceta ibérica salada

01. Limpiar la panceta de corteza y exceso de sal. Trocear.
02. Cocer a fuego suave con agua y aceite hasta la total evaporación del agua y hasta que la panceta haya expulsado todo su contenido graso. Colar y reservar.

### panceta ibérica confitada

01. Eliminar el exceso de sal de la panceta. Retirar la corteza. Cortar en forma de rectángulo.
02. Cubrir el rectángulo de panceta con la grasa de panceta ibérica y confitar en el horno a 100 °C hasta que esté tierna, unos 90 minutos.
03. Una vez confitada, sacarla de la grasa y dejarla enfriar. Cortarla en rectángulos.

### salsa de pollo a la cantonesa

01. Pelar y picar el ajo.
02. Echar el ajo y el jengibre limpios y picados en el aceite de oliva y confitar a fuego medio.
03. Llevar a ebullición el jugo de pollo e infusionar 30 minutos con la pimienta de Sechuan y el anís estrellado troceado. Colar y espesar con maicena exprés si fuera necesario.
04. Añadir la salsa de de soja y el aceite de sésamo al jugo de pollo.
05. Añadir el aceite infusionado con el ajo y el jengibre y dejar macerar 5 minutos. Colar y reservar.

## presentación

01. Colocar las patas de buey de mar sobre el rectángulo de panceta confitada y calentar con un poco de salsa.
02. Saltear las cebollitas y los shitakes y glasear con salsa.
03. Colocar en un plato caliente el rectángulo de panceta con el buey.
04. Acompañar con las cebollitas y los shitakes. Calentar el conjunto en el grill. Salsear.
05. Terminar con un bouquet de hojitas de germinado de cilantro fresco y el sésamo.







# canelón de aguacate y buey de mar

20

## ingredientes para 4 personas

- 2 bueyes de mar de 1 kg cada uno
- 3 cl de nata con el 35% de materia grasa
- sal
- yogur natural líquido
- cilantro fresco

### para la salsa de buey de mar

- 40 g de coral de buey de mar (previamente elaborado)
- 2 cl del agua del interior del cuerpo del buey de mar

### para el mojo de hierbas

- 25 g de menta
- 12 g de hinojo
- 12 g de perifollo
- 5 cl de agua del escaldado
- 1/4 de lima rallada

### para el involtini de aguacate

- 2 aguacates de 300 g cada uno
- aceite de girasol
- perifollo fresco

## preparación

- 01.** Escaldar los bueyes de mar en agua hirviendo a punto de sal durante 1 minuto.
- 02.** Enfriar a temperatura ambiente y separar las patas y pinzas del cuerpo.
- 03.** Cocer los cuerpos en agua hirviendo a punto de sal 9 minutos. Escurrir y dejar enfriar a temperatura ambiente.
- 04.** Preparar la salsa de buey de mar. Para ello, abrir los cuerpos y separar por un lado el coral y por otro el agua del interior. Triturar los 40 g de coral y 2 cl del agua del interior del buey en el vaso americano hasta conseguir una crema fina y homogénea. Colar, sazonar y guardar en la nevera.
- 05.** Cortar los cuerpos de buey por la mitad y extraer la carne con la ayuda de una brocheta. Mezclar con la nata semimontada y sazonar. Reservar las patas y el resto del buey de mar para otra elaboración.

### mojo de hierbas

- 01.** Deshojar y lavar las hierbas. Escaldarlas en agua hirviendo y enfriarlas en agua con hielo, guardando el agua del escaldado.
- 02.** Triturar las hierbas con 5 cl del agua del escaldado hasta obtener un mojo bien fino. Añadir la ralladura de piel de lima. Guardar en la nevera.

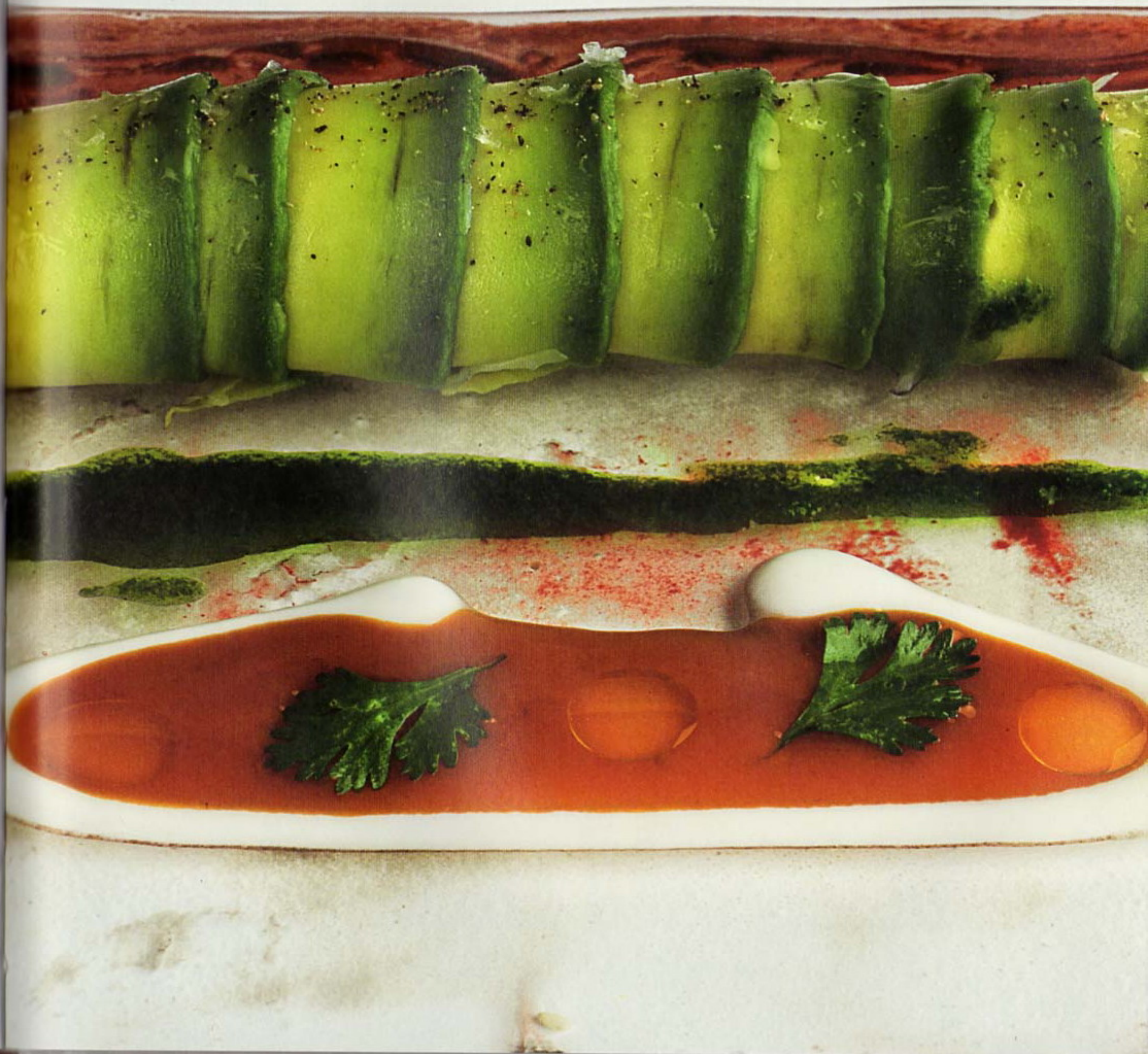
### involtini de aguacate

- 01.** Pelar los aguacates. Con la ayuda de un pelador, cortarlos en láminas.
- 02.** Ir solapando unas con otras encima de un papel encerado untado ligeramente con aceite de girasol hasta conseguir 13 cm de longitud.
- 03.** Con ayuda de una puntilla, recortar los lados para obtener un rectángulo de 12,5 x 5,5 cm.
- 04.** En el plato, hacer un cilindro con las láminas de aguacate y rellenar con el buey de mar desmigado.

## presentación

- 01.** Servir el involtini de aguacate acompañado de un poco de mojo de hierbas y una mancha de salsa de buey ribeteada con un cordón de yogur. Añadir dos gotas de aceite y unas hojas de cilantro fresco.







# cigala unilateral

22

## ingredientes para 4 personas

- 4 cigalas de 120 g cada una
- 4 palos de brocheta de 12 cm
- flor de hinojo
- piel de lima
- sal
- sal maldon
- aceite de oliva
- para el sabayón
- 2 yemas de huevo
- 2 cucharadas de agua templada
- estragón

## preparación

01. Poner a hervir agua con sal. Introducir las cigalas en el agua hirviendo durante 4 segundos. Escurrirlas y enfriarlas en agua y hielo.
02. Separar las pinzas del cuerpo. Con la ayuda de unas tijeras, recortar las patas de la cigala. Con un cuchillo, abrir la cigala por la mitad cortando la cáscara sólo por la parte interior del abdomen, de forma que quede totalmente abierta en dos mitades pero éstas queden sujetas entre sí por la cáscara, como un libro.
03. Retirar el intestino y el interior de la cabeza.
04. Ensartar la cigala en un palo de brocheta desde la cabeza a la cola a fin de que al cocinarla a la plancha no se doble.
05. Cocinar la cigala en una sartén por la parte de la cáscara a fuego medio.

## sabayón

01. Batir a fuego muy suave las yemas con el agua hasta que quede bien emulsionado. En cocinas de inducción este paso puede hacerse fuera del fuego, aprovechando el calor residual. Sazonar y añadir el estragón picado.

## presentación

01. Sacar el palo de brocheta y colocar la cigala en una bandeja alargada.
02. Espolvorear con la flor del hinojo, la sal maldon y la piel de lima rallada.
03. Aliñar la cabeza de la cigala con unas gotas de aceite de oliva.
04. Terminar poniendo sobre la cabeza de la cigala una cucharada de sabayón de estragón.

**Nota.** Se puede aliñar la cigala también con piel de limón semiconfitada, hojas de albahaca, piel rallada de lima, sésamo tostado, etcétera.







# espardeñas con puré de albedo

24

## ingredientes para 4 personas

- 12 espardeñas de 18 g/u.  
**para el albedo de limón**
- 2 limones de piel gruesa  
de 300 g/u.
- 130 cl de agua y 45 g de azúcar  
**para el albedo macerado**
- 150 g de albedo (piel interior  
del limón)
- 10 cl de jarabe y 2,5 cl de zumo  
de limón  
**para el puré de albedo macerado**
- 150 g de albedo de limón  
macerado
- 5,5 cl de nata líquida con el 35%  
de materia grasa
- 2,5 cl de zumo de limón
- 3 cl de jarabe
- 15 g de mantequilla  
**para los falsos fideos de golden enoki**
- 2 cabezas de golden enoki  
(setas chinas)  
**para la salsa-crema de golden-enoki**
- 10 cl de jugo golden enoki
- 3,5 cl de aceite virgen de avellana  
tostada
- 0,2 g de Xantana
- sal  
**además**
- hojas de hierbaluisa

## preparación

- 01.** Cortar la boca de las espardeñas con unas tijeras y extenderlas en una placa procurando que queden rectas. Congelar.
- 02.** Ir sacando las espardeñas del congelador y practicar longitudinalmente una incisión sobre la piel. Guardar en la nevera.  
**albedo de limón macerado**
- 01.** Pelar los limones reservando la pulpa. Sumergir la parte blanca de la piel en agua fría y levantar a fuego suave el hervor. Escurrir, lavar en agua fría y repetir esta operación 3 veces, hasta que casi no amargue.
- 02.** Cocer la piel blanca de limón blanqueada durante 25 minutos en el agua con el azúcar. Escurrir y macerar 24 horas con el jarabe y el zumo de limón.  
**puré de albedo macerado**
- 01.** Triturar en la Thermomix a 80 °C el albedo de limón macerado, el jarabe y el zumo de limón. Añadir la mantequilla y la nata en caliente.
- 02.** Colar y reservar al calor.  
**falsos fideos de golden enoki**
- 01.** Cortar el pie terroso del golden enoki y desecharlo. Recortar las cabezas hasta conseguir un bloque de tallos regulares de 1,8 cm de longitud. Reservar los recortes para el caldo.
- 02.** Desmenuzar los tallos para que queden sueltos, como falsos fideos.
- 03.** Cocer los recortes de golden enoki a fuego medio durante 10 minutos y reposar 10 minutos más. Colar y reservar.  
**salsa-crema de jugo de golden enoki**
- 01.** Disolver la Xantana en el jugo de golden enoki y triturar con la túrmix hasta ligar. Emulsionar con el aceite de avellana y sazonar.
- 02.** Cocinar los falsos fideos con la salsa-crema hasta que la textura del conjunto sea la de una fideuá.

## presentación

- 01.** Pasar las espardeñas por la plancha y acompañar con dos cucharadas de fideuá y una de puré de albedo.
- 02.** Terminar con un cordón de aceite de avellana y hojas de hierbaluisa.







# fondue de langostinos

26

## ingredientes para 4 personas

- 20 langostinos
- 100 g de pistachos verdes
- para el aceite de la fondue**
- 1 rama de romero
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo
- 4 dientes de ajo
- 1 guindilla
- aceite de oliva
- para la mayonesa de albahaca**
- 4 cucharadas de mayonesa
- hojas de albahaca fresca
- para la piel de limón seca**
- 2 limones

## preparación

**01.** Pelar los langostinos eliminando el intestino central e insertarlos en brochetas.

**02.** Rallar bien fino el pistacho verde.

### aceite de la fondue

**01.** Confitar a fuego medio el aceite de oliva con los ajos, la guindilla y las hierbas. Dejar infusionar bien.

### mayonesa de albahaca

**01.** Mezclar la mayonesa con la albahaca previamente picada.

### piel de limón seca

**01.** Pelar los limones retirando toda la parte blanca y extender sobre una bandeja de horno.

**02.** Meter en horno muy suave (80 °C) hasta que haya perdido toda la humedad (de 1 a 2 horas).

**03.** Dejar enfriar y rallar.

## presentación

**01.** Poner el aceite caliente en el recipiente de la fondue.

**02.** Disponer en recipientes adecuados los aliños, la mayonesa, la piel de limón, el pistacho rallado y la sal.

**03.** Una vez en la mesa, ir confitando las brochetas de langostinos en el aceite. Acompañar con los aliños: mayonesa de albahaca, pistacho verde rallado, piel de limón seca, etcétera.







# salmonetes con puré de suquet

28

## ingredientes para 4 personas

- 4 salmonetes de 200 g cada uno  
para el caldo de salmonetes fritos

- espinas de salmonete
- 30 cl de agua
- 5 cl de aceite de oliva refinado
- sal

### para la tripa de bacalao

- 150 g de tripa de bacalao desalada
- 30 cl de agua

### para el suquet

- 50 g de cangrejos
- 70 g de tomate maduro
- 12,5 cl de agua
- 5 g de ajo
- perejil
- 0,3 g de pimentón

### para el puré de patatas de suquet

- 250 g de patatas para puré
- 50 cl de caldo de suquet
- 0,5 g de hebras de azafrán
- 4 cucharaditas de alioli
- sal

### para el aceite de perifollo

- 50 g de perifollo
- 2,5 cl de aceite de girasol

## preparación

**01.** Desescamar los salmonetes, filetear y desespinar.

**02.** Guardar las espinas centrales y las cabezas para el caldo.

### caldo de salmonetes fritos

**01.** Limpiar las espinas y dorarlas en aceite hasta que estén crujientes.

**02.** Cubrir con el agua sin escurrir el aceite y dejar hervir suavemente durante 10 minutos. Escurrir y desgrasar muy bien. Sazonar.

### tripa de bacalao

**01.** Escaldar la tripa en agua hirviendo durante 2 minutos. Escurrir y enfriar en agua y hielo. Picar en trozos regulares.

### suquet

**01.** Picar el ajo y el perejil. Rallar el tomate.

**02.** Sofreír el ajo en una cazuela y añadir el perejil y el pimentón. Añadir el tomate rallado y rehogar suavemente. Añadir los cangrejos enteros y sofreírlos hasta que se vayan rompiendo. Cubrir con agua y dejar hervir 15 minutos. Colar y reservar el caldo.

### puré de patatas de suquet

**01.** Pelar y trocear las patatas. Hervir con el caldo de suquet.

**02.** Envolver el azafrán en papel de aluminio y poner en el horno a 170 °C durante 1 minuto.

**03.** Cuando las patatas estén cocidas, escurrirlas y pasarlas por un colador. Darles cremosidad con un poco del caldo de cocer las patatas. Añadir el azafrán y poner a punto de sal.

### aceite de perifollo

**01.** Triturar en un vaso americano el perifollo y el aceite de girasol hasta obtener un aceite cremoso.

## presentación

**01.** Sazonar los salmonetes y marcar en una sartén antiadherente caliente.

**02.** Disponerlo en un lado del plato. Colocar encima la tripa de bacalao salteada. Al lado, una cucharada de puré de patata caliente y, dentro del puré, un poco de alioli. Salsear con unas gotas de aceite de perifollo.

**03.** Servir en una jarra aparte el caldo de salmonetes caliente.







# sardinas con coco y curry

30

## ingredientes para 4 personas

- 4 sardinas de 35 g cada una fileteadas sin escamas ni espinas
- 2 escalonias medianas
- 1 bote de leche de coco
- curry en polvo
- 20 hojas de hierbabuena fresca
- 20 cl de aceite de girasol
- aceite de oliva refinado
- para la tempura**
- 80 g de harina de trigo
- 2,5 g de levadura prensada
- 12,5 cl de agua
- azúcar
- sal

## preparación

01. Pelar las escalonias y cortar en rodajas de 0,3 cm de grosor.
02. Separar 8 aros de escalonia de 2 cm de diámetro.
03. Guardar en la nevera.
04. Cortar 16 hojas de hierbabuena en juliana de 0,1 cm de grosor máximo.

### tempura

01. Disolver la levadura en el agua fría.
02. Añadir la harina, la sal y el azúcar y trabajar hasta obtener una masa fina y cremosa.
03. Tapar con papel film y guardar en la nevera durante 6 horas.
04. Remover la mezcla antes de utilizar.
05. Bañar los aros de escalonia en tempura y freír de uno en uno en el aceite de girasol caliente.
06. Escurrir, poner a punto de sal todavía en caliente y estirar sobre papel absorbente.

### sardinas

01. Espolvorear el curry encima de los filetes de sardina por el lado de la piel.
02. En una sartén caliente con un poco de aceite de oliva, marcar los filetes de sardina a punto de sal, primero por el lado de la piel.

## presentación

01. Poner 5 cl de leche de coco caliente en el fondo de cada plato.
02. Encima, colocar 2 filetes de sardina marcados.
03. Sobre cada uno, colocar un aro de escalonia en tempura.
04. Espolvorear curry por encima de la leche de coco.
05. Terminar con juliana de hierbabuena por encima y una hoja entera de la misma al lado de los filetes.







# ventresca de atún confitada en aceite de atún en conserva

## ingredientes para 4 personas

- 200 g de ventresca de atún
- 1 kg de conserva de atún en aceite de oliva
- sal
- para la mayonesa de aceite de atún en conserva**
- 20 cl de aceite de conserva de atún
- 1 huevo
- para las semillas de tomate**
- 2 tomates rojos de 150 g cada uno
- para el agua de tomate**
- 10 tomates rojos
- para la gelatina de agua de tomate**
- 25 cl de agua de tomate
- 0,6 g de agar-agar en polvo
- además**
- estragón fresco
- perifollo fresco
- hinojo fresco
- 12 cogollos de albahaca fresca
- 16 almendras tiernas peladas
- sal maldon

## preparación

- 01.** Conservar 20 cl del aceite de la conserva de atún para la mayonesa.
- 02.** Limpiar la ventresca. Sazonarla y sumergirla en el aceite de conserva.
- 03.** Calentar a fuego muy suave hasta alcanzar los 65 °C, retirar del fuego y reposar 10 minutos.

- 04.** Sacar la ventresca del aceite y enfriar éste en un baño de hielo.

- 05.** Dividir en 8 porciones de 20 g y sumergirlas en el aceite de nuevo.

### mayonesa de aceite de atún en conserva

- 01.** Batir el huevo con el aceite de conserva hasta conseguir una mayonesa. Dar 3 golpes, de abajo arriba, con la batidora para que la mayonesa se airee.

### semillas de tomate

- 01.** Extraer los corazones de semillas (pepitas) de los tomates. Guardar en una bandeja con rejilla en la nevera.

### agua de tomate

- 01.** Limpiar en abundante agua los tomates y cortar en cuartos. Machacar sin hacer puré. Colocar los tomates machacados en un colador de tela durante 6 horas para separar toda el agua de la pulpa.

### gelatina de agua de tomate

- 01.** Mezclar 1/3 del agua de tomate a punto de sal con el agar-agar en polvo, llevar a ebullición sin dejar de remover. Retirar del fuego y añadir el resto de agua de tomate. Espumar.
- 02.** Verter en un recipiente consiguiendo una altura de 0,5 cm. Cuajar en la nevera durante 3 horas.

## presentación

- 01.** Disponer en un plato hondo trozos de atún bien escurridos, 5 almendras tiernas peladas y las semillas de un tomate.
- 02.** Aplicar la gelatina de agua de tomate rota por la base del plato.
- 03.** Salsear con la mayonesa de aceite de atún y terminar con las hierbas frescas y la sal maldon.







# ventresca de caballa teriyaki

34

## ingredientes para 4 personas

- 8 caballas de 200 g cada una
- para la miga de pan frita**
- 50 g de miga de pan rústico
- 15 cl de aceite de oliva
- sal
- para la salsa teriyaki**
- 4 cl de mirin (vino de arroz oriental)
- 44 g de azúcar
- 3,6 cl de salsa de soja
- 20 g de citronela fresca (lemon grass)
- 20 g de jengibre fresco
- 1/2 lima
- 1/2 lima kafir
- 3 g de curry rojo en pasta
- para el caramelo de aceituna negra**
- 20 g de azúcar
- 4 g de glucosa
- 40 g de aceitunas negras
- 0,5 cl de agua
- además**
- sésamo negro
- 1 mango cortado en dados

## preparación

01. Con un cuchillo bien afilado, sacar las ventrescas de las caballas procurando no rasgar los interiores para que no den sabor amargo. Con ayuda de un papel absorbente retirar la telilla que haya podido quedar adherida y guardar las ventrescas limpias en la nevera.

### miga de pan frita

01. Secar la miga de pan blanco sin corteza en el horno a 80 °C sin que tome color. Triturar en el vaso americano hasta obtener trocitos de miga de pan de unos 0,2 cm. Freír la miga de pan troceada en el aceite de oliva hasta que esté bien dorada y crujiente. Escurrir sobre papel absorbente. Sazonar.

### salsa teriyaki

01. Mezclar la salsa de soja, el mirin y el azúcar en un cazo y llevar a ebullición.
02. Pelar y machacar el jengibre. Cortar la citronela por la mitad y machacarla.
03. Sacar la piel de la lima y de la lima kafir con cuidado de que no queden partes blancas pegadas a la piel.
04. Una vez que haya hervido la mezcla de líquidos, retirar del fuego e infusionar con el jengibre, la citronela y las pieles de lima durante 15 minutos.
05. Añadir la pasta de curry rojo, disolver y colar la mezcla.

### caramelo de aceituna negra

01. En un cazo, cocer el azúcar con la glucosa hasta obtener un caramelo oscuro.
02. Triturar las aceitunas hasta obtener un puré, mezclar con el caramelo y desglasar con el agua.
03. Sacar del fuego, introducir en una manga pastelera y guardar en la nevera.

## presentación

01. Sazonar las ventrescas y macerarlas en la salsa teriyaki fría durante 5 minutos.
02. En un plato, disponer la miga de pan frita con sésamo negro. Encima, el caramelo de aceituna negra y, al lado, el mango.
03. Sacar las ventrescas de la salsa y marcarlas en una sartén antiadherente con un poco de aceite por la parte de la piel. Mojar con la salsa teriyaki y, cuando empiece a caramelizar, dar la vuelta, cocinar 10 segundos y retirar.
04. Servir acompañadas con un poco de salsa de la caramelización.







# ventresca de caballa teriyaki

34

## ingredientes para 4 personas

- 8 caballas de 200 g cada una
- para la miga de pan frita**
- 50 g de miga de pan rústico
- 15 cl de aceite de oliva
- sal

### para la salsa teriyaki

- 4 cl de mirin (vino de arroz oriental)
- 44 g de azúcar
- 3,6 cl de salsa de soja
- 20 g de citronela fresca (lemon grass)
- 20 g de jengibre fresco
- 1/2 lima
- 1/2 lima kafir
- 3 g de curry rojo en pasta

### para el caramelo de aceituna negra

- 20 g de azúcar
- 4 g de glucosa
- 40 g de aceitunas negras
- 0,5 cl de agua

### además

- sésamo negro
- 1 mango cortado en dados

## preparación

01. Con un cuchillo bien afilado, sacar las ventrescas de las caballas procurando no rasgar los interiores para que no den sabor amargo. Con ayuda de un papel absorbente retirar la telilla que haya podido quedar adherida y guardar las ventrescas limpias en la nevera.

### miga de pan frita

01. Secar la miga de pan blanco sin corteza en el horno a 80 °C sin que tome color. Triturar en el vaso americano hasta obtener trocitos de miga de pan de unos 0,2 cm. Freír la miga de pan troceada en el aceite de oliva hasta que esté bien dorada y crujiente. Escurrir sobre papel absorbente. Sazonar.

### salsa teriyaki

01. Mezclar la salsa de soja, el mirin y el azúcar en un cazo y llevar a ebullición.
02. Pelar y machacar el jengibre. Cortar la citronela por la mitad y machacarla.
03. Sacar la piel de la lima y de la lima kafir con cuidado de que no queden partes blancas pegadas a la piel.
04. Una vez que haya hervido la mezcla de líquidos, retirar del fuego e infusionar con el jengibre, la citronela y las pieles de lima durante 15 minutos.
05. Añadir la pasta de curry rojo, disolver y colar la mezcla.

### caramelo de aceituna negra

01. En un cazo, cocer el azúcar con la glucosa hasta obtener un caramelo oscuro.
02. Triturar las aceitunas hasta obtener un puré, mezclar con el caramelo y desglasar con el agua.
03. Sacar del fuego, introducir en una manga pastelera y guardar en la nevera.

## presentación

01. Sazonar las ventrescas y macerarlas en la salsa teriyaki fría durante 5 minutos.
02. En un plato, disponer la miga de pan frita con sésamo negro. Encima, el caramelo de aceituna negra y, al lado, el mango.
03. Sacar las ventrescas de la salsa y marcarlas en una sartén antiadherente con un poco de aceite por la parte de la piel. Mojar con la salsa teriyaki y, cuando empiece a caramelizar, dar la vuelta, cocinar 10 segundos y retirar.
04. Servir acompañadas con un poco de salsa de la caramelización.







## 02. carnes

- civet de conejo
- costillar de cerdo ibérico thai
- lacón con caldo de ibérico
- royal de liebre



# civet de conejo

38

## ingredientes para 4 personas

- 4 espalditas de conejo
  - 100 g de zanahoria y 100 g de puerro
  - 250 g de cebolla y 1 hoja de laurel
  - 1/2 rama de tomillo y 1/2 de romero
  - 1/2 rama de canela
  - 4 g de pimienta negra en grano
  - 3 g de bayas de enebro
  - ralladura de naranja y limón
  - 1 l de vino tinto
  - 250 g de panceta fresca ibérica
  - 2 crépinettes de cerdo (redaño)
  - aceite de oliva suave
  - 25 cl de vinagre de cabernet sauvignon
  - hojas de hinojo y perifollo frescos
  - cacao en polvo y azúcar moscabado
  - 12 dados de manzana verde
  - 150 g de foie-gras de pato
- para la salsa de conejo**
- maicena exprés
  - 1 hoja de laurel
  - 1 rama de tomillo y 1 de romero
  - ralladura de naranja y limón
  - 3 bayas de enebro y 1/2 rama de canela
  - 4 g de pimienta negra
  - 30 g de azúcar moscabado

## preparación

01. Cortar las verduras. Picar la pimienta negra en grano y el enebro.
02. Marinar 36 horas las espalditas con las verduras, las hierbas, las bayas, las especias, las ralladuras de los cítricos (1 cucharada) y el vino tinto. Escurrir y reservar el conejo, las verduras y el vino tinto.
03. Cortar el taco de panceta en láminas de 0,3 cm de espesor.
04. Salpimentar las espalditas y envolverlas con las láminas de panceta y después en la crépinette de cerdo. Dorar en una sartén.
05. Dorar las verduras del marinado y añadir las espalditas.
06. Calentar el vino de la marinada a fuego lento. La sangre irá cuajando y subirá a la superficie. Ir desespumando.
07. Reducir hasta 20 cl. Retirar del fuego y añadir el vino a las espalditas.
08. Cocer 25 minutos y dar la vuelta a las espalditas. Cocer 20 minutos más. Sacarlas de la cazuela y colar toda la salsa. Macerarlas tapadas en la salsa 12 horas en la nevera. Extraer las espalditas de la salsa, separar la grasa y desecharla.
09. Retirar la crépinette y el tocino y deshuesar las espalditas logrando trozos grandes.
10. Poner a hervir el vinagre hasta obtener una textura de caramelo líquido.
11. Hacer una crema triturando el foie-gras de pato con 7,5 cl de agua caliente. Sazonar.

## salsa de conejo

01. Hervir el líquido de la marinada. Reducir e infusionar con las hierbas, las ralladuras, las bayas, las especias y el azúcar. Colar. Ligar con la maicena exprés y sazonar.

## presentación

01. Colocar el conejo caliente en el centro del plato. Disponer alrededor 3 hilos de vinagre, la crema de foie-gras en un lado y tres dados de manzana por otro. Terminar con el cacao en polvo, el azúcar moscabado, el enebro troceado, y las hojas de hinojo y de perifollo.







# costillar de cerdo ibérico thai

40

## ingredientes para 4 personas

- 1 trozo de costillar ibérico de 5 cm de grosor y 500 g de peso
- 40 g de espaguetis de kuzu (o tallarines chinos)
- 1 rama de citronela (lemon grass)
- 2 hojas de lima kafir y 1 lima
- 10 g de cilantro fresco y 20 g de jengibre fresco
- 2 g de pasta de curry rojo
- aceite de oliva suave
- 4 g de coco en polvo Cha
- 4 g de pasta de tamarindo
- 4 g de curry de Madrás en polvo
- 20 g de germinado de cilantro
- 20 dados de jengibre fresco
- sésamo, menta y cilantro
- para el aceite de cacahuete y curry**
- 25 cl de aceite de cacahuete tostado
- 25 g de pasta de curry rojo
- para la crema de leche de coco**
- 2 cocos frescos de 700 g cada uno
- 0,6 g de Xantana
- para el aire de cacahuete**
- 75 g de pasta de cacahuete
- 3 g de Lecite

## preparación

- 01.** Cuadrar el costillar por la parte más ancha obteniendo un trozo con hueso de 10 x 5 cm de lado o pedir al carnicero que lo haga.
- 02.** Embadurnar con aceite y pasta de curry rojo.
- 03.** Trocear el resto de ingredientes salvo los espaguetis y ponerlos con el costillar en una cazuela. Cubrir con el aceite.
- 04.** Confitar a fuego suave o en el horno 5 horas. Dejar reposar 15 minutos.
- 05.** Deshuesar el costillar y cortar en 12 trozos rectangulares.
- 06.** Hervir los espaguetis de kuzu en agua con sal 3 minutos. Escurrir y refrescar en agua y hielo.

### aceite de cacahuete y curry

- 01.** Mezclar los dos ingredientes y reservar.

### crema de leche de coco

- 01.** Cascar los cocos y separar la carne de la cáscara. Desechar esta última. Limpiar la carne de coco con un poco de agua tibia. Escurrir y licuar.
- 02.** Mezclar 10 cl de leche de coco con la Xantana y triturar con la ayuda de una túrmix hasta conseguir una crema fina.

### aire de cacahuete

- 01.** Diluir la pasta de cacahuete en 30 cl de agua caliente en un recipiente alto de 25 cm de diámetro. Añadir Lecite y batir la superficie de la mezcla con una túrmix hasta obtener el aire.

## presentación

- 01.** Calentar los espaguetis de kuzu en la leche de coco. Distribuirlos en cuatro platos dando volumen. Espolvorear con el coco, el sésamo y las hierbas.
- 03.** En el lado derecho del plato, colocar 3 trozos de costillar caliente.
- 04.** Terminar con curry de Madrás en polvo y piel rallada de lima.
- 05.** Salsear el costillar con aceite caliente de cacahuete. Repartir encima el germinado de cilantro y terminar con 2 cucharadas de aire de cacahuete.

**Nota.** El Lecite y la Xantana pueden adquirirse en [www.texturaselbulli.com](http://www.texturaselbulli.com).







# lacón con caldo de ibérico

42

## ingredientes para 4 personas

- 300 g de lacón cocido
- 2 pies de cerdo hervidos
- 250 g de calabaza
- 100 g de habitas tiernas
- 1/4 de coliflor en brotes escaldada
- 50 g de brotes de espinacas
- 2 cebollas tiernas escaldadas y peladas
- 8 castañas (pueden ser congeladas)
- 100 g de mantequilla
- sal

### para el caldo de jamón ibérico

- 4 huesos de jamón ibérico
- 1 l de agua

### además

- hierbas frescas
- flores

## preparación

01. Deshuesar los pies de cerdo con cuidado de no romperlos, y cortarlos en rectángulos.
02. Cortar la calabaza en 2 trozos. Envolver cada uno en papel de aluminio y asar a 200 °C durante 40 minutos hasta que queden totalmente cocidos. Cortar en dados de unos 2 x 2 cm.
03. Escaldar las habitas en agua hirviendo y sal, aproximadamente 5 segundos. Enfriar en agua, hielo y sal. Repelar y reservar.
04. Blanquear las castañas. Escurrir y pelar en caliente. Mezclar con la mantequilla y confitar a 70 °C hasta que estén tiernas, aproximadamente 30 minutos.

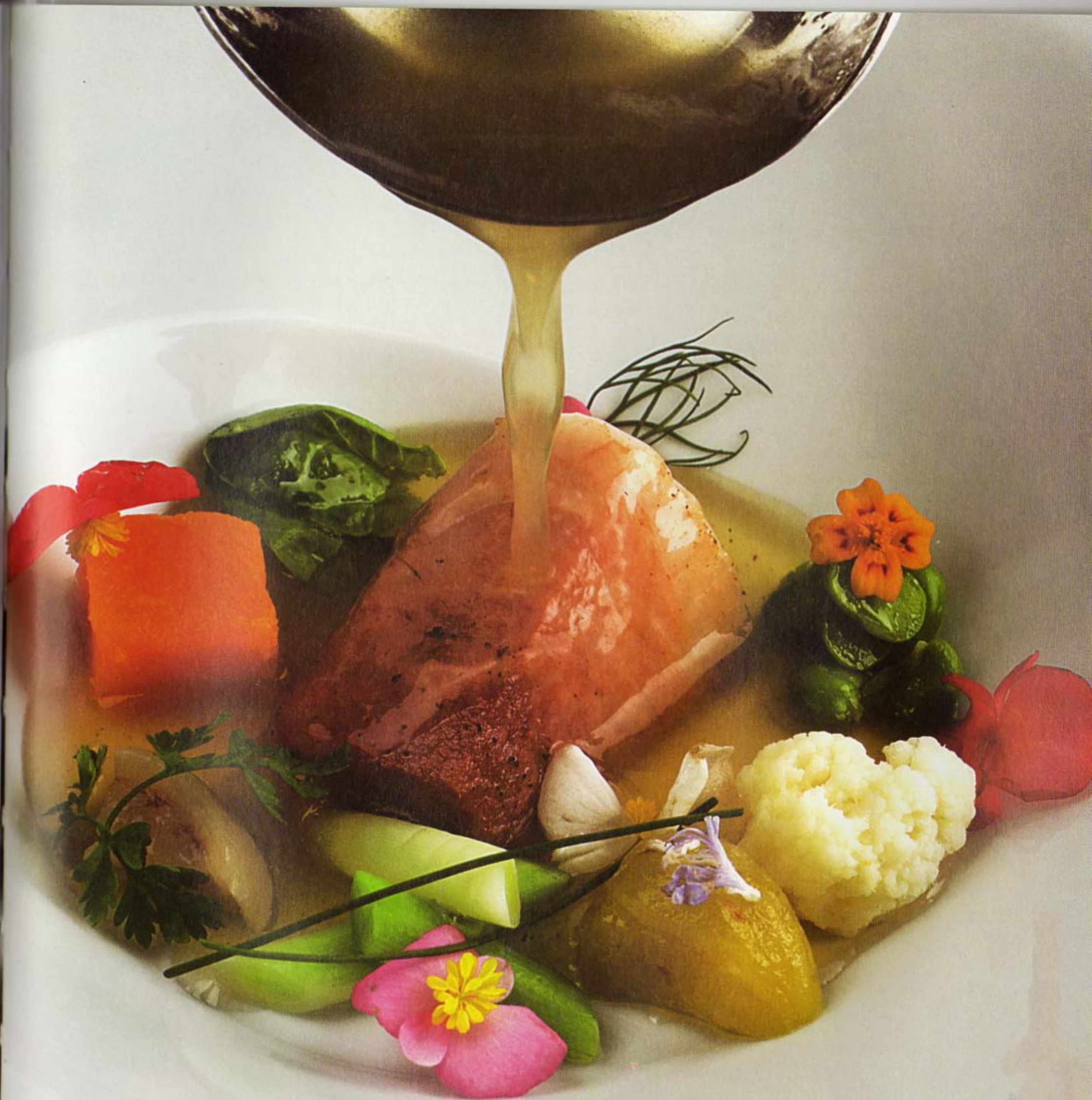
### caldo de jamón ibérico

01. Retirar el rancio, la corteza y la pezuña al hueso. Trocear en dos aprovechando la junta del hueso. Blanquear los huesos (sumergiéndolos en agua fría hasta que rompa a hervir) y escurrir. Colar, enfriar en la nevera y quitar toda la grasa de la superficie. Reducir el caldo cociéndolo suavemente hasta obtener 40 cl de consomé.
02. Poner en un cazo con 10 cl de caldo de jamón ibérico, las habitas, las castañas, las espinacas, la coliflor y las cebollas tiernas. Calentar a fuego suave durante 1 minuto.

## presentación

01. Cortar el lacón en 4 escalopes y dorarlos en una sartén con un poco de aceite de oliva.
02. Poner el escalope de lacón en el centro de un plato sobero.
03. Alrededor, colocar las verduras dando volumen, el dado de calabaza, las flores y las hierbas.
04. Servir el caldo de jamón en un recipiente aparte e incorporarlo directamente en el plato ya en la mesa.







# royal de liebre

44

## ingredientes para 4 personas

### para la marinada de liebre

- 1 liebre de 1 kg, pelada, descabezada y eviscerada
- 20 g de apio, 40 g de cebollas, 30 g de zanahorias
- 5 cl de salsa de soja
- 5 cl de vino manzanilla
- 5 cl de vino de Oporto
- 30 cl de vino tinto
- 1 rama de tomillo
- 1 rama de romero seco
- 3 hojas de laurel seco
- 5 g de pimienta negra en grano

### para la royal de liebre

- 125 g de caldo de liebre
- 35 g de huevo entero batido
- sal

### además

- 0,7 g de Xantana
- aceite de oliva refinado
- 8 dados de foie-gras de pato
- 10 g de cacao en polvo
- puré de trufa negra
- 10 g de coñac
- pimienta negra recién molida
- sal maldon

## preparación

01. Cortar la liebre en trozos de 2,5 cm. Pelar y trocear la cebolla y la zanahoria. Lavar y cortar el apio.
02. Marinar la liebre troceada con todos los ingredientes de la marinada durante 24 horas. Mantener en la nevera.
03. Colar la marinada y separar los trozos de liebre de la verdura y de las hierbas aromáticas. Desechar la mitad de los trozos de apio. Reservar el líquido.
04. Dorar en una cazuela con un poco de aceite la liebre a fuego medio.
05. En una cazuela aparte, rehogar la verdura de la marinada. Incorporarla a la cazuela con la liebre.
06. Cocinar el conjunto durante 1 minuto y mojar con el líquido de la marinada. Cocer a fuego medio durante 30 minutos hasta obtener un jugo consistente.
07. Colar por colador fino aprovechando todo el jugo. Pasar por una estameña.
08. Mojar otra vez la liebre con 30 cl de agua y cocer a fuego medio durante 30 minutos, hasta obtener un caldo de liebre sabroso. Colar, desgrasar, pasar por una estameña y guardar en la nevera.
09. Entibiar 25 cl de jugo y poner a punto de sal. Añadir Xantana y triturar con la ayuda de una túrmix hasta obtener una salsa sin grumos.
10. Colar y guardar en la nevera.

### royal de liebre

01. Batir el huevo y mezclar con el caldo de liebre a temperatura ambiente. Sazonar.
02. Verter 20 g de royal en 4 boles y cuajar en el horno al baño María (90 °C).

## presentación

01. Entibiar los dados de foie-gras con el jugo de liebre.
02. Colocar 2 dados de foie-gras caliente encima de la royal.
03. Salsear la superficie de la royal sin manchar el foie-gras con 1 cucharada y media de jugo de liebre caliente.
04. Espolvorear con sal maldon, pimienta negra recién molida y 3 gotas de coñac.
05. Terminar con dos puntos de puré de trufa negra entre el foie-gras y una pizca de cacao en polvo encima de los trozos de foie-gras.







## 03. postres

- bombones líquidos de alcohol
- fruta impregnada de hierbas aromáticas
- piña colada
- ravioli esférico de yogur
- sopa de naranja con verduras frescas en almíbar ligero
- tomate guisado con sorbete de frambuesa



# bombones líquidos de alcohol

48

## ingredientes para 10 personas

- 125 g de chocolate negro
- 12,5 cl de nata líquida con el 35% de materia grasa
- 15 cl de crema de whisky
- 15 cl de agua templada

## preparación

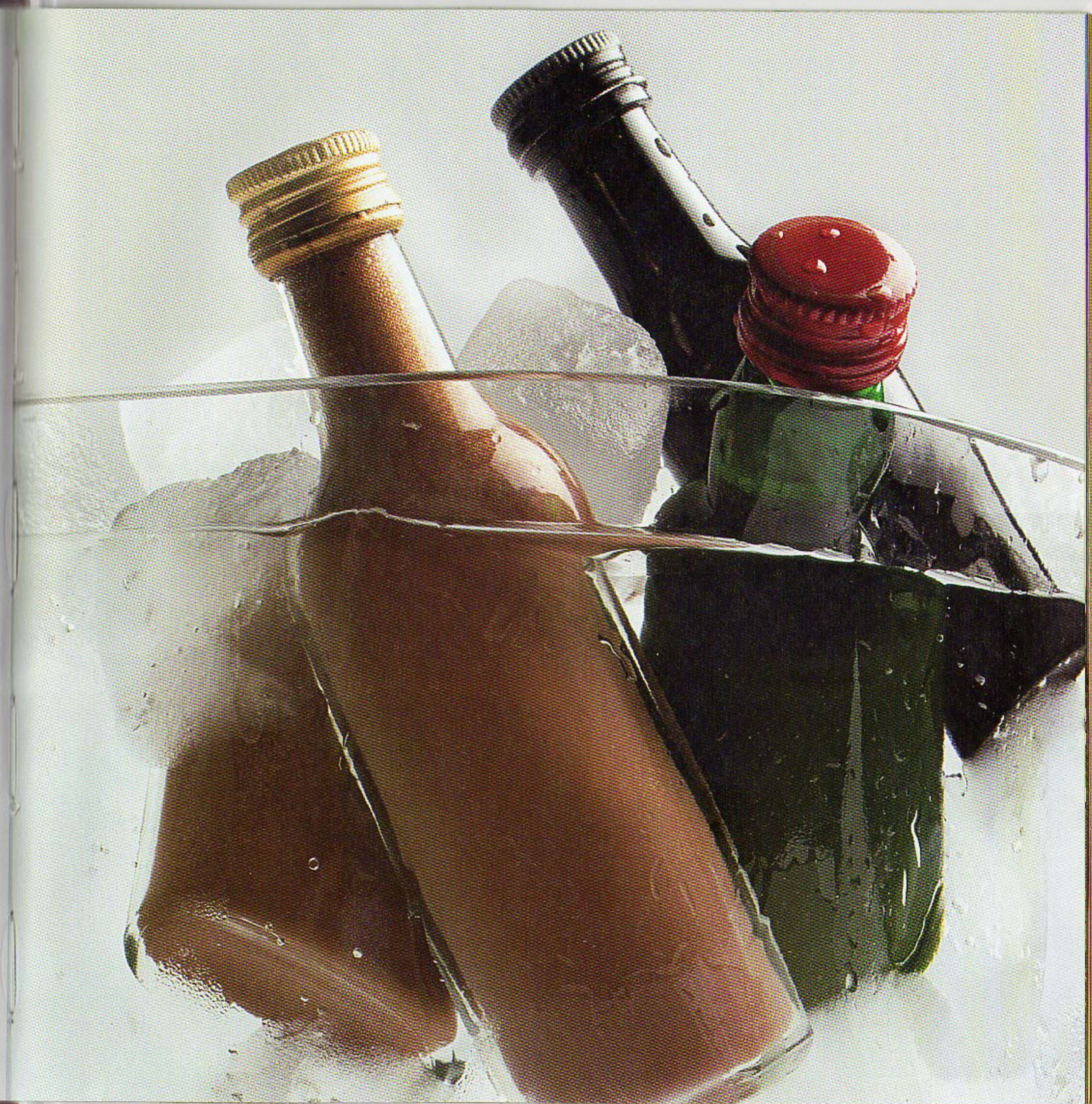
01. Llevar la nata a ebullición y verter encima del chocolate negro picado.
02. Mezclar y añadir la crema de whisky.
03. A continuación añadir el agua templada.
04. Mezclar, retirar del fuego y dejar enfriar.

## presentación

01. Para su presentación se usan botellas pequeñas, como en la fotografía, que se rellenan con 35 g de bombón líquido.
02. Servirlas en un cuenco con hielo.

**Nota.** Se pueden elaborar con otros licores: whisky, amaretto, anís, licor de frutas, etcétera.







# fruta impregnada de hierbas aromáticas

50

## ingredientes para 10 personas

- 1 piña de 650 g
- hinojo
- albahaca
- romero
- menta
- hierbaluisa
- tomillo
- anís estrellado

## preparación

01. Cortar los 2 extremos de la piña y pelar. Cortar 40 bastones de piña de 5 cm de largo y 1,2 cm de ancho.
02. Limpiar bien todas las hierbas. En un recipiente, extender parte de las hierbas y el anís estrellado.
03. Poner los bastones de piña encima dejando espacio entre los mismos para que se impregnen de todo el aroma. A continuación, cubrir los bastones con otra capa de hierbas y anís estrellado.
04. Tapar herméticamente y guardar en la nevera por espacio de 7 horas.

## presentación

01. Abrir el recipiente de la nevera y separar los bastones de piña.
02. Disponer en una fuente con las hierbas frescas.

**Nota.** Se pueden utilizar otras frutas como melocotón, manzana, mango, etcétera.







# piña colada

52

## ingredientes para 10 personas

- 1 piña de 1 kg  
para la gelatina fría de ron blanco
- 10 cl de ron blanco
- 1 cl de agua
- $\frac{3}{4}$  de hoja de gelatina  
de 2 g (previamente rehidratada  
en agua fría)
- además
- cacao en polvo
- helado de coco
- hojitas de menta fresca
- azúcar moscabado

## preparación

01. Cortar los dos extremos de la piña. Pelar y descorazonar. Triturar en un vaso americano. Pasar la pulpa obtenida por un colador presionando. Guardar en un recipiente hermético en la nevera.

### gelatina fría de ron blanco

01. Juntar el agua y la gelatina en un cazo y disolver. Retirar del fuego y añadir el ron blanco. Dejar cuajar en la nevera 3 horas.

## presentación

01. Disponer la gelatina de ron blanco en la base del plato.
02. Insertar las hojas de menta.
03. Poner una quenelle de helado de coco y un poco de azúcar moscabado.
04. Servir la sopa de piña bien fría una vez en la mesa.







# ravioli esférico de yogur

54

## ingredientes para 4 persona

- 2 yogures de cabra de 200 g cada uno
- 1 l de agua
- 5 g de Algin
- frambuesas
- plátano desecado
- mermelada de melocotón
- albahaca
- menta
- eneldo

## preparación

01. Mezclar el agua y el Algin en el vaso americano hasta obtener una mezcla homogénea y sin grumos. Colar.
02. Verter la mezcla de Algin en un recipiente que nos permita obtener una altura de 4 cm.
03. Batir el yogur para obtener una crema sin grumos procurando que no coja aire.
04. Verter cucharaditas de yogur de cabra dentro de la mezcla de Algin con una cuchara medidora especial (sferificadora).
05. Dejar cocer los esféricos dentro de la mezcla de Algin durante 2 minutos.
06. Transcurrido este tiempo, sacar los esféricos de la mezcla y sumergirlos en agua para limpiarlos. Escurrirlos procurando no romperlos.
07. Guardar en la nevera.

## presentación

01. Disponer los esféricos en las cucharas con un poco de mermelada de melocotón, plátano desecado y frambuesa fresca con la menta, la albahaca y el eneldo.

**Nota.** Algin es el nombre comercial que se da al alginato sódico en las Texturas Albert y Ferran Adrià.







# sopa de naranja con verduras frescas en almíbar ligero

## ingredientes para 4 personas

- 8 naranjas
- 2 gajos de pomelo y 2 gajos de naranja en mitades
- 4 arándanos
- 4 cerezas
- 4 frutas de estación (frambuesas, higos, fresas, etcétera)

### para el almíbar ligero

- 25 cl de agua
- 50 g de azúcar

### para las verduras frescas en almíbar ligero

- 8 guisantes
- granos de maíz hervido
- 4 láminas de hinojo
- hojas de apio
- láminas de zanahorias
- láminas de calabacín
- remolacha
- tomates cherry

### además

- hojas y flores de albahaca, de calabacín, cilantro, estragón, hinojo fresco, menta, orégano, etcétera

## preparación

01. Limpiar las naranjas y pelar bien cinco de ellas.
02. Sacar las dos puntas a las naranjas con piel bien limpias y cortarlas todas en cuartos. Pasar por la licuadora. Poner a punto de azúcar y reservar en frío.
03. Separar todos los gajos de los cítricos. Pelar y cortar el resto de la fruta.
04. Preparar un almíbar ligero cociendo el agua y el azúcar.
05. Limpiar y deshojar las hierbas y las flores.

### verduras frescas en almíbar ligero

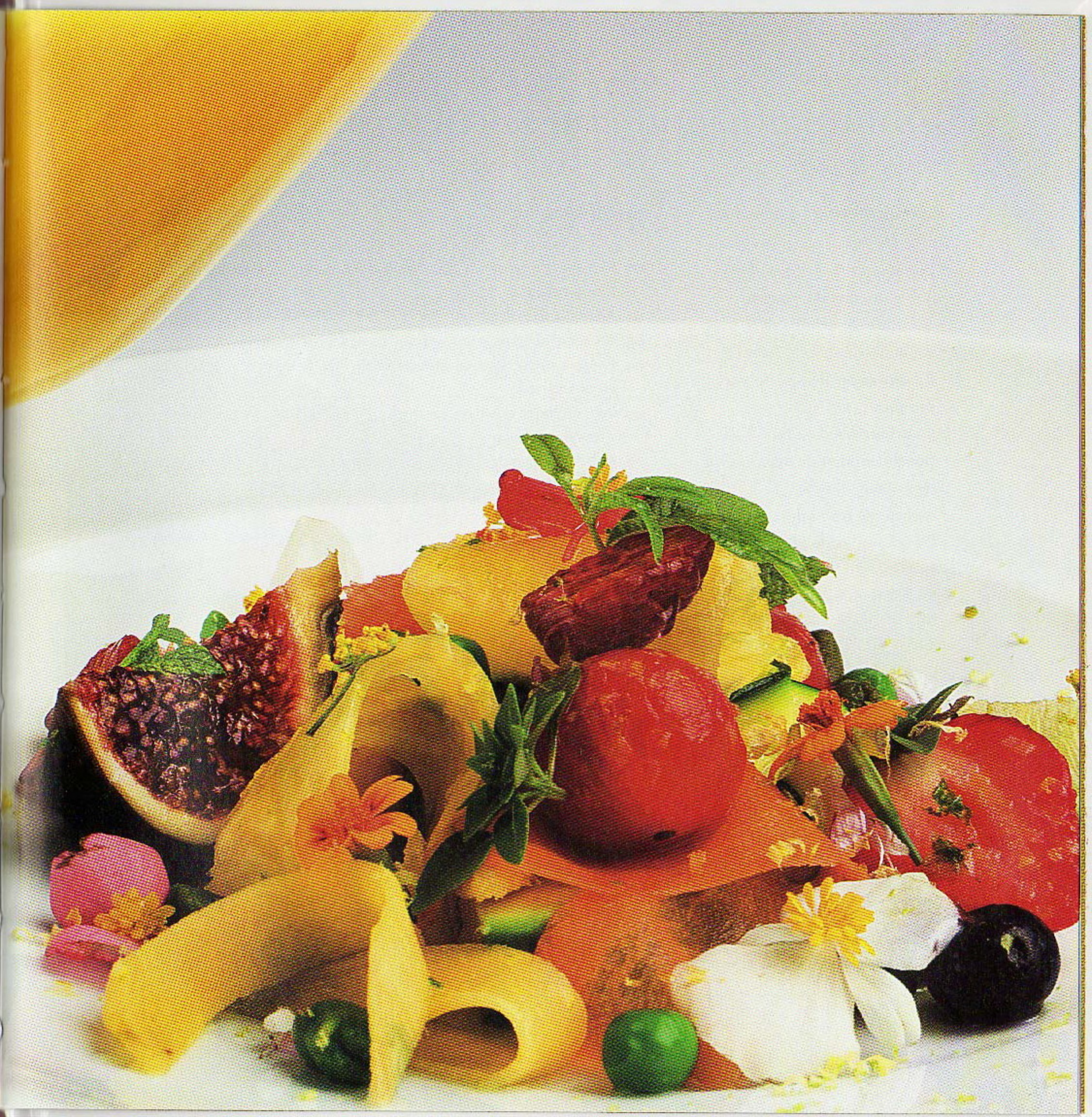
01. Pelar y laminar el calabacín, la zanahoria, la remolacha y el hinojo.
02. Escaldar todas las verduras en el almíbar hirviendo. Enfriarlo con hielo para interrumpir la oxidación y reservar.

## presentación

01. Colocar todos los ingredientes empezando por frutas y verduras.
02. Dejar para el final las hierbas y flores. Rallar un poco de piel de lima y de limón.
03. Es importante dar volumen al plato, y si no se dispone de una fruta, verdura o hierba, se cambia por otra.
04. Salsear con un poco del jarabe de las verduras.
05. Terminar en la mesa con la sopa bien fría.

**Nota.** Tanto las frutas como flores que se utilicen dependen de la estación del año y del gusto de cada uno para combinarlas.







# tomate guisado con sorbete de frambuesa

58

## ingredientes para 4 personas

- 28 tomates cherry pelados
- 150 g de miel de romero
- 1/2 vaina de vainilla de 4 g
- 7,5 cl de vinagre de Jerez
- 2 cucharadas de piel de naranja picada
- 2 cucharadas de jarabe TpT (igual cantidad de agua que de azúcar)
- sorbete de frambuesas
- 2 cucharadas de piel de lima rallada
- azúcar demerara
- 2 cl de agua

## preparación

01. Reducir la miel en un cazo hasta el momento justo en que empiece a caramelizar.
02. Añadir la vainilla abierta por la mitad.
03. Añadir el vinagre, y una vez que rompa a hervir, retirar del fuego.
04. Poner 2 cucharadas de este caramelo líquido de miel y vinagre en una sartén.
05. Reducir hasta que haya caramelizado por completo y esté denso y oscuro, y retirar del fuego.
06. Añadir los tomates, 2 cl de agua y volver a cocer a fuego suave bañando los tomates continuamente para que vayan caramelizando.
07. Reservar a temperatura ambiente.
08. Confitar la piel de naranja picada en el jarabe durante 2 minutos.

## presentación

01. Disponer los tomates calientes con la salsa.
02. Poner una base de piel de naranja picada y el sorbete de frambuesa encima.
03. Terminar con la piel de lima rallada y el azúcar demerara encima de los tomates.

**Nota.** Sinergia entre el mundo dulce/mundo salado.









18



20



22



24



26



28



30



32



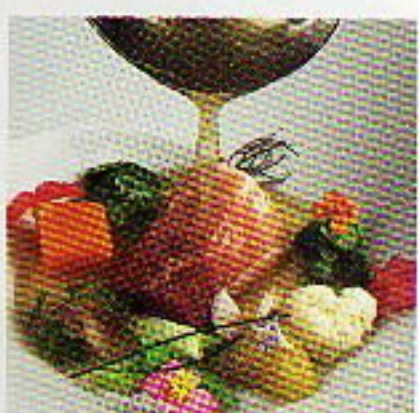
34



36



40



42



44



46



48



50



52



54



56



58



# índice

## 7 la magia de elBulli

### 17 01. pescados y mariscos

- 18 buey de mar con panceta  
confitada a la cantonesa
- 20 canelón de aguacate y buey  
de mar
- 22 cigala unilateral
- 24 espardeñas con puré  
de albedo
- 26 fondue de langostinos
- 28 salmonetes con puré de suquet
- 30 sardinas con coco y curry
- 32 ventresca de atún confitada  
en aceite de atún en conserva
- 34 ventresca de caballa teriyaki

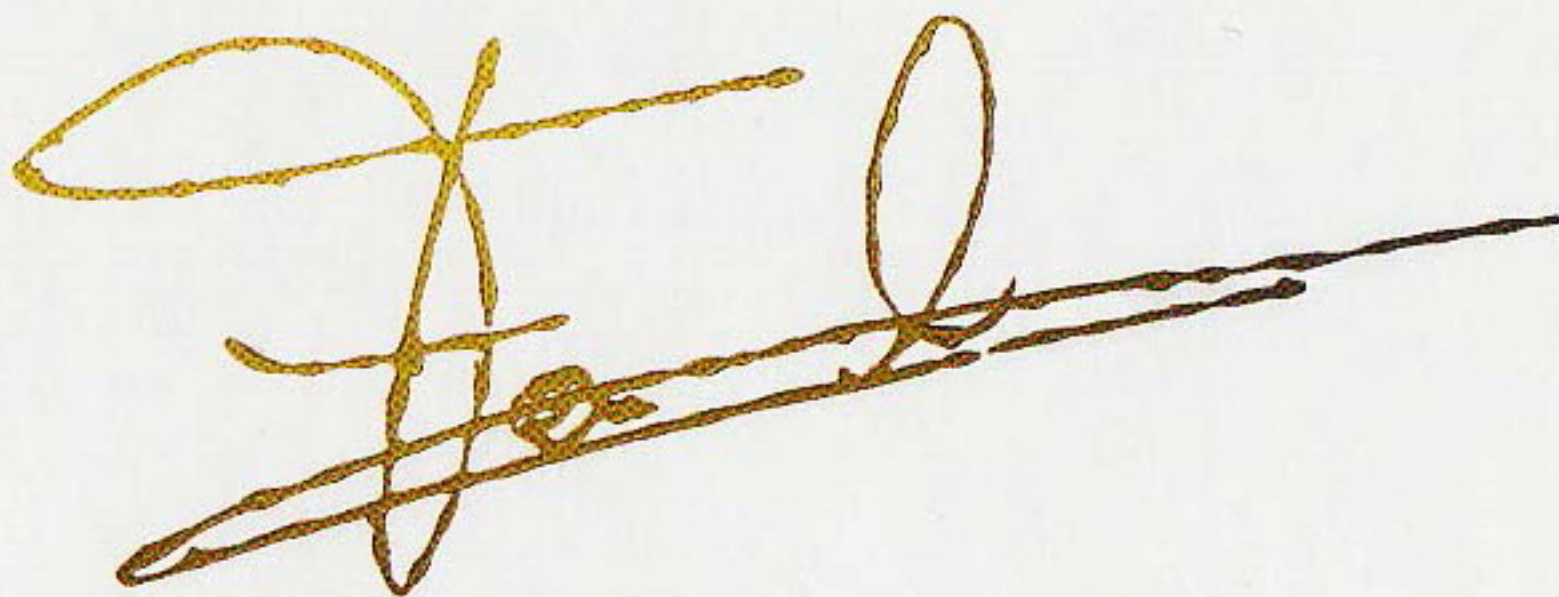
### 37 02. carnes

- 38 civet de conejo
- 40 costillar de cerdo ibérico thai
- 42 lacón con caldo de ibérico
- 44 royal de liebre

### 47 03. postres

- 48 bombones líquidos de alcohol
- 50 fruta impregnada de hierbas  
aromáticas
- 52 piña colada
- 54 ravioli esférico de yogur
- 56 sopa de naranja con verduras  
frescas en almíbar ligero
- 58 tomate guisado con sorbete  
de frambuesa





02

ferran adrià

cocina con firma

El mito de elBulli no se ha construido en un día. Es una historia de más de dos décadas de trabajo, esfuerzo y superación. En 1990, Ferran Adrià, su hermano Albert, Juli Soler y todo el fantástico equipo del que se han rodeado comienzan a abrir nuevos senderos en la alta cocina y a influir en el quehacer de profesionales de todo el planeta.

Deconstrucciones, espumas, aires, gelatinas calientes, liofilizaciones, *sferificaciones*, encapsulados. Técnicas revolucionarias para un nuevo mundo de sensaciones y placeres culinarios en el que se subliman ingredientes sencillos como algas, flores o piñones. Fieles a la máxima “crear es no copiar”, descubren que todo es posible, sólo hay que proponérselo. Cocina altamente tecnificada, no exenta de humor y provocación, a través de la que crean vínculos íntimos con el comensal que acude a elBulli.

ISBN 978-84-9815-855-7



9788498 15855 7

EL PAÍS